

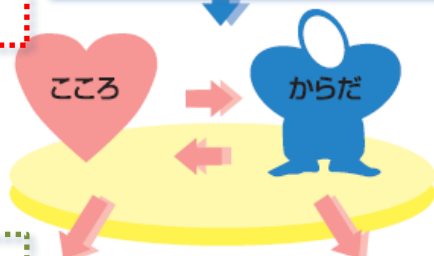
## ストレスって何？

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。日常の中で起こる様々な変化がストレッサー（ストレスの原因）になります。

ストレッサー  
(ストレスの原因)

喜ばしい出来事が  
ストレッサーにな  
ることもあります

倒産・失業・昇進・転勤・仕事のミス・借金・近親者の死・結婚・離婚・妊娠・子どもの誕生・看護や介護・病気やけが・転居・夫婦の問題・子どもの問題・家の購入 など



ストレス反応

不眠・イライラ  
怒り・うつ  
意欲の低下など

胃痛・肩こり  
頭痛・動悸  
血圧上昇  
免疫機能の低下  
など

ストレッサーにより、ココロとからだには  
様々なストレス反応が起こります。

ストレス反応自体は自然な反応です。適度なストレスは集中力や記憶力のアップ、意欲の向上などにつながります。しかし過度なストレス反応を放置したままにすると、ココロやからだ、行動面に様々な影響が出て病気になることもあります。

## ストレスマネジメント

### 自分のストレスに気づこう

ストレス反応は、自分のココロやからだを守るための大事な防衛反応です。ストレス反応に早めに気づくためにも、自分のストレスサインを知っておきましょう。

#### からだの反応

- 体重が増える・減る
- 頭が重い・痛い
- だるい ○肩がこる
- お腹が痛い など



#### ねむりの症状

- 寝つきが悪い
- ぐっすり眠れない
- 夜中に目を覚ます
- いつも眠い など

#### 行動の変化

- ミスが増える
- タバコやお酒が増える
- 服装にかまわなくなる
- 食べ過ぎる
- ひきこもる など

#### ココロの反応

- イライラする
- 不安になる
- 怒りっぽくなる
- やる気がなくなる
- 気がめいる など



### 生活習慣を整えよう

生活習慣を整えることが、自分の健康を保ち、ストレス耐性を高めることにつながります。

#### 8つの健康習慣

- 1 喫煙をしない
- 2 過度の飲酒をしない
- 3 定期的に運動する
- 4 毎日平均7~8時間眠る  
(ただし、睡眠時間は人それぞれ)
- 5 栄養バランスのとれた食事をする
- 6 毎日平均10時間未満の労働(勉強)にとどめる
- 7 毎日朝食を食べる
- 8 ストレスをためすぎない

### ストレスとうまくつきあおう

#### ストレス対処法

ストレスと上手につきあうために、ストレス対処法のレパートリーをたくさん用意しておきましょう。

#### <ストレス対処法の例>

##### たまったエネルギーを 抜く・発散する

- スポーツをする
- 散歩をする
- 落語や漫才を聞く
- 旅行をする
- カラオケで歌う
- 適度な買い物をする
- 掃除をする
- 野球観戦に行く  
など

##### ひとり静かに クールダウン する

- ゆっくりお風呂に入る
- ストレッチ体操をする
- 深呼吸をする
- 好きな音楽を聴く
- ガーデニングをする
- ぼんやり緑を眺める
- 日光浴をする
- 波の音をきく  
など

#### 誰かに話す・相談する

誰かに話すことで、状況や考えが整理され、解決につながることもあります。ココロの中のためず、外に出すことが大切です。

まわりに話せる人がいない場合は、我慢してひとりで抱え込まず、専門家に相談しましょう。

## リラックスするために

### 呼吸法

- ①鼻からゆっくり大きく息を吸います  
(おなかをふくらませます)

鼻から吸って  
「1. 2. 3」



- ②少し止めて

軽く止めて  
「4」



- ③鼻もしくは口からゆっくり息を吐きます  
(おなかをへこませます)

鼻もしくは口から吐きます  
「5. 6. 7. 8. 9. 10」



### 伸びをする



- ①思いっきりグーッと  
背伸びをします

- ②ストンと力を抜きます

力を抜くときに声を出すと、リラックス効果が  
さらに高まります。

## ストレスを知って健康に暮らそう

ストレス社会を生きる現代人にとって、ストレスは  
避けて通れません。

適度なストレスは、生きる張り合いになりますが、  
過剰なストレスはからだの病気からこころの病気ま  
で、さまざまな病気を引き起こすことがあります。

ストレスのことをよく知って、ストレスとうまく  
つきあうことが大切です。



大阪府こころの健康総合センター  
〒558-0056 大阪市住吉区万代東 3-1-46  
TEL : 06-6691-2811 (代)  
FAX : 06-6691-2814  
HP : <http://kokoro-osaka.jp/>

令和4年1月発行

# ストレスと 上手に つきあおう



大阪府こころの健康総合センター